

## **ATELIER « SOPHROLOGIE ET BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN »**

La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel qui combine des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation positive.

Cette méthode simple et efficace est une aide précieuse pour gérer le stress et améliorer votre bien-être au quotidien. Sa pratique régulière vous amène à améliorer votre qualité de vie, à une meilleure gestion des émotions, et une plus grande force face aux défis de la vie.

Au cours de ces rencontres nous allons pratiquer différentes techniques de respirations et d'imagerie mentale dont les bienfaits sont innombrables.

Nous allons notamment :

- Nous familiariser avec des techniques de respiration pour revenir à soi, calmer le système nerveux, se relaxer, diminuer le stress et les pensées anxieuses.
- Pratiquer la visualisation par l'imagerie mentale afin de renforcer les pensées, les sensations et les émotions positives.
- Apprendre à porter notre attention sur l'ici et maintenant.

En pratiquant la sophrologie les bienfaits se font rapidement sentir :

- Votre énergie vitale se trouve renforcée et dynamisée, et agissez ainsi sur la fatigue
- Vos pensées sont plus calmes et plus enjouées.
- Vous comprenez mieux vos émotions, ainsi elles ne vous envahissent plus
- Votre système immunitaire, votre santé mentale se renforcent
- Vous êtes plus (+) dans le moment présent, votre sensation de bonheur est renforcée
- Vous dormez mieux.

Vous développez une meilleure conscience de vos émotions et ainsi les gérez plus facilement.

### **Prochaines dates cet automne :**

L'atelier est sur 3 sessions, au Centre de Santé de Cottens – Route de Fribourg 46.

Par votre inscription, vous vous engagez pour les 3 sessions.

- Lundi 30 septembre de 18h à 19h20
- Lundi 28 octobre de 18h à 19h20
- Lundi 18 novembre de 18h à 19h20

Prix : CHF 100.- pour les 3 sessions

*Je suis Laurence Ranger, j'ai rencontré la sophrologie à titre personnel il y a 15 ans. Cela a transformé ma façon d'appréhender la vie, de gérer mes pensées et de ressentir mes émotions.*

*Je me suis ainsi formée pour transmettre à mon tour cette magnifique technique tellement transformatrice.*

*Je travaille au centre de santé de Cottens aussi en tant que praticienne en psychologie positive et instructrice en pleine conscience.*

